"Влюбляюсь не в тех". Как пережить измену? Как простить измену?

Предавали ли вас любимые и друзья, которым вы доверяли больше всего? Как пережить измену? Как простить измену?

Удары в спину чаще всего наносят те, кого защищаешь грудью Эльчин Сафарли.

И, казалось бы, боль перенесенных страданий должна научить нас быть осторожнее, чтобы вновь не наступать на те же грабли, но так бывает далеко не всегда. Кажется, жизнь испытывает нас на прочность и посылает нам все новых и новых предателей. Что же остается делать? Бежать от близких отношений, не доверять никому, закрыться в своей раковине и поверить, что настоящих друзей и любви не бывает? Решение проблемы есть, и выход из сложной ситуации там же, где и вход. А вот почему...

Если вы влюблялись в замужних-женатых, или вам изменял ваш спутник жизни, вас предавали друзья, за которых вы готовы были почти умереть, то отчаяние, боль утраты,

растоптанные чувства и разбитые надежды - это ваш печальный опыт взаимоотношений. Возможно, вы считаете, что у вас особый талант встречать не тех людей. Они к вам липнут, как пчелы на мед, и ничего с этим не поделаешь. Разве что повесить на сердце огромный замок и выбросить ключ куда подальше.

Стоп, не делайте этого, есть вариант получше!

Давайте разберемся, почему так происходит, почему есть люди, которых предают всю жизнь, а некоторые только слышали о предательстве, или, даже пережив что-то подобное, не придают ему особого значения.

Как известно, многие жизненные сценарии мы перенимаем у родителей или других близких людей из нашего детства. Если у вас перед глазами уже был положительный опыт взаимоотношений родителей, то вы примерно знаете, как создать счастливую семью. С другой стороны внешнее благополучие семейной жизни еще не означает, что супруги действительно довольны друг другом и сами собой. Внутренняя зажатость, отсутствие целостности и доверия не всегда бросаются в глаза, как скандалы или развод, например. Чаще всего подводное течение внутренних конфликтов в семейных отношениях проявляется в виде детских болезней: астмы, давления, аллергии и т.д. Подрастая, дети адаптируются к таким неблагоприятным семейным условиям, считая их почти нормой, но даже подростков и взрослых не покидает ощущение холода, зябкости, отсутствия чего-то важного…

Тому причиной отсутствие безусловной любви. Не спешите спорить и утверждать, что вас любили родители. Да, все мы любим, как умеем, как научились. Но когда ребенку не разрешается быть собой, а нужно быть таким, каким хотят видеть его родители, чтобы заслужить их любовь и одобрение – он обречен на внутреннее недовольство. Его внутренний голос подсказывает ему одно, а наставления родителей – совсем другое. Сюда примешиваются требования не чувствовать или не выражать гнев, злость, грусть; быть лучшим всегда и во всем; не слушать себя, а тех, кто знает как лучше; не пытаться делать что-то самостоятельно, не доверять другим и т.д. Любовь родителей нужна для малыша как воздух, но получает он только суррогат любви в обмен на отказ от себя настоящего.

Взрослые, пережившие подобное детство, испытывают трудности в самовыражении, они могут считать себя неполноценными, какими- то не такими, скучными, неинтересными, им сложно высказывать свое личное мнение, а проще повторить чье-то, более авторитетное или мнение большинства. Они живут в постоянном напряжении от желания угодить другим, получить их одобрение, при этом игнорируя свои потребности и желания, считая их недостойными внимания или малоценными.

Когда сложно раскрыться и доверять другим, потому что считаешь себя недостаточно хорошим, проблематично знакомиться и создавать длительные крепкие взаимоотношения. Нет даже малейшей уверенности, что заслуживаешь любовь просто таким, какой ты есть, а только изображая из себя тот близкий к идеальному эталон, привитый установками родителей в детстве. И это в обмен на крупицы любви с чьего-то стола, например любви уже состоящих в браке или людей со своим букетом проблем, которые они не замедлят

сложить на твою голову. При этом в ответ пусть на самую малую толику любви или симпатии мы готовы душу отдать без промедления!

Но если вдруг вам посчастливится встретить человека, который влюбится и сам будет готов сложить свою душу к вашим ногам, вы ее не примете. Или примите и оттолкнете, в обмен на меньшие чувства или даже одиночество. Вы найдете тысячи причин, почему не можете любить того, кто всецело любит вас и готовы гоняться за призрачной любовью. Хотя реальная причина только в том, что вы считаете себя недостойным такой большой любви.

Каждый человек имеет право быть таким, каков он есть. А когда он начинает это скрывать, стесняться самого себя, притворяться и подлаживаться под общий стандарт, он предаёт сам себя… Александра Маринина

Всех, кого предавали или лишали взаимности в любви, бросали друзья, отличает неумение сказать "да" себе и "нет" другим. Вот с этого все и начинается!

Но осознать предательство самого себя самостоятельно по силам далеко не каждому. Такое признание способно разрушить внутреннее пусть шаткое равновесие, проще сказать, что *"Вроде все свои, а тут нож в спину. Я ведь только что предыдущий вынул."* Виноваты предатели, родители у меня хорошие, бывают и похуже, видать не везет мне в любви (дружбе), потому что сам "лицом не вышел, ноги кривые, характер дурной" или и вовсе не бывает любви и дружбы настоящей. Так ведь проще, согласитесь.

Отрицая предательскую часть себя и изгоняя ее из сознательной части мышления, легко сказать что в нас ее нет. Чтобы увидеть механизм предательства надо признать в себе такую часть и посмотреть, как оно возникает. Что вы не принимаете в себе - то осуждаете в других людях. Осознание своей целостности включает признание того положительного и отрицательного, что есть в себе. Возмущаясь и осуждая всех, кто противоречит нашему одностороннему представлению о себе, мы не даем себе отчет в том, что те, кого мы осуждаем, отражают нас самих. Нет хороших и плохих поступков других, есть только наши свойства личности и особенности поведения, и приписывание собственных вытесненных (неосознанных) переживаний другим людям. *В чужом глазу соринка видна, а в своем и бревна не заметишь.*

Но признаться себе в существующих проблемах, в том, что вы причина неудачных отношений, не осуждать измену любимого человека или предательство подруги, неправильное воспитание родителей – они ведь тоже "по чем купили, по том и продают", понять их – для этого нужны смелость и искренность, умение смотреть правде в глаза. Но если вы это сделали – считайте, что лед тронулся.

Прошлое создает будущее. Если человек пускает все на самотек, то будущее будет таким же, как и прошлое. Так действует закон причины и следствия. Кто осознает ошибки прошлого и активно старается их исправить, тот исправляет будущее. Лууле Виилма

Предают не предатели, предаем мы сами себя, отказываясь брать ответственность за свою жизнь и самозабвенно перекладывая ее в руки другого человека, отвергая себя как личность, не желая слушать свои потребности, считая их никчемными, эгоистичными, не стоящими внимания и признания. Предаем, когда самоотверженно пытаемся сделать счастливым кого-то, но при этом забывая о себе. Не задумываясь, лишаем себя права быть самим собой, права на взаимную, полноценную любовь, уважение, признание наших достоинств, права слушать внутренний голос, жить, так как нам хочется или стремиться к своему счастью.

Все люди, с которыми мы общаемся не первый день, оказались в нашей жизни, потому что они, так или иначе, повторяют уже знакомый сценарий из нашего детства. Но это поправимо, потому что теперь у вас есть козырные на руках, детство закончилось, нет нужны слепо зависеть от любви и одобрения другого человека.

Если тебе когда-нибудь захочется найти такого человека, который сможет одолеть любую, даже самую тяжелую беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто: ты просто посмотри в зеркало и скажи: "Привет!" Ричард Бах

Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы, поднявшись на следующий уровень. Альберт Эйнштейн

Будучи уже взрослыми, и осознав причину неудач в личной жизни, вы не можете отмахнуться от потребности в любви. Именно потребности в любви в первую очередь, а не желания любить самому, потому что остался дефицит любви еще с детства. Но тот, кто не любит себя, не умеет любить и другого, не доверяя себе – невозможно доверять другим, предавая себя – ничего не стоит предать другого, не прощая себя – невозможно простить другого, не понимая себя – не понять поступки других людей.

Настоящая любовь допускает возможность того, что ваш любимый человек будет счастлив, но не с вами. Потому что любить – это значит желать счастья другому, независимо от того рядом он с вами или нет.

Настоящая любовь – это не собственническая любовь, она уважает и восхищается партнером, а не использует его для удовлетворения своих потребностей. Зрелая любовь говорит: «Я могу прожить без тебя, но я люблю тебя и поэтому хочу быть рядом».

Никогда, ни при каких обстоятельствах, не предавайте себя, не отворачивайтесь от свои интересов, не принижайте свои достоинства, примите то, что вы считаете своими недостатками - так легче с ними справиться, берегите, любите и цените себя любым, всегда, особенно когда грустно, трудно, не уверены в себе, и вы забудете о предателях, вы их потеряете из виду навсегда! Вы освободите место в своей жизни для любящих и верных.

psycabi.net

Оцените статью:

Rating 4.69 (8 Votes)

Другие статьи, которые могут быть вам интересны:

- Как простить обиду? Как отпустить прошлое?
- Психология влюбленных: счастье любить. Какая бывает любовь?..
- Что значит доверие к себе? Как научиться доверять другим?
- Черты характера и привычки счастливого человека.
- Тест на межличностную зависимость (любовную, от партнера, в детско-родительских отношениях).

Назад: Одиночество – это судьба или выбор? Как избавиться от одиночества?

Как найти свою любовь? Вперед:

Комментарии

 # Иван 25.05.2013 20:49 **+1**
Отличная статья, спасибо :-)
Ответить

 # Sunrise 26.05.2013 02:00 **+1**
Всегда пожалуйста:) Рада, что статья понравилась:)
Ответить

 # Фракция 24.02.2014 18:13 **+1**
Измена говорит о двух вещах: о низкой самооценке и о неудовлетворенности в отношениях. Она не происходит на пустом месте, всегда есть причины. В Дополнение к статье почитайте "Он+Она, готовые решения для идеальной совместимости". А за статью, огромное спасибо!
Ответить

 # Аллуся 22.04.2015 23:50 **+1**
Спасибо за замечательную статью! Очень глубокие истоки проблемы затрагиваются. И призыв к ответственности. Как обычно, мы ничего не встречаем случайно :)

Ответить

 # Юлия 01.10.2021 18:04 **+1**

Благодарю за статью, она мне открыла глаза на причину моих мучений, я поняла все или почти все о себе. Я делаю первые шаги к себе.

Ответить

Обновить список комментариев

Добавить комментарий

Данная форма предназначена только для комментирования текущих публикаций. Если у вас есть вопрос психологу, то его следует задавать здесь.

Имя (обязательное)

E-Mail

Подписаться на уведомления о новых комментариях

Нажимая на кнопку "Отправить", я принимаю условия пользовательского соглашения и политики конфиденциальности, а также даю согласие на обработку персональных данных

Отправить

НАШИ РУБРИКИ

- ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ И ЗНАКОМСТВ
- СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ МОЛОДЫХ И ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫХ
  - ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕНИЯ.
  - ПСИХОЛОГИЯ САМООПРЕДЕЛЕНИЯ
- ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ
- ПСИХОЛОГИЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ
  - КАК ПОХУДЕТЬ
  - ПСИХОЛОГИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ
  - КАК БОРОТЬСЯ СО СТРЕССОМ

ПСИХОЛОГИЯ САМОРАЗВИТИЯ
ЗАЧЕМ ЖИТЬ
КАК ДОБИТЬСЯ УСПЕХА
ПСИХОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ
НОВОСТИ ПСИХОЛОГИИ

ИНТЕРЕСНО И ПОЛЕЗНО

ИСТОРИИ УСПЕХА "НЕУДАЧНИКОВ"
РАЗВИВАЮЩИЕ ФИЛЬМЫ (РЕЦЕНЗИИ)
МУЗЫКА ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ (РЕЦЕНЗИИ)
КНИГИ ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ (РЕЦЕНЗИИ)
ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ЦИТАТЫ, АФОРИЗМЫ И СТАТУСЫ
РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СЛУЧАИ
НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ЭКСПЕРИМЕНТЫ
ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ
МОТИВАТОРЫ
ПРИТЧИ
СКАЗКОТЕРАПИЯ
ПРАЗДНИКИ
ИЗВЕСТНЫЕ ПСИХОЛОГИ

ЛЕНТА ВОПРОСОВ ПСИХОЛОГУ

- Как избавиться от страха действия, как поверить в себя? Как убрать этот сковывающий ступор?
- Знакомство в интернете закончилось кошмаром.
- Дочь скатилась с 4-5 на 3-2 в 14 лет.
- Инвалидность мешает отношениям. Загнала себя в депрессию.
- Я хотела бы избавиться от общения с бывшим мужем, потому что он хочет продолжать общение.

Лента комментариев

ЦИТАТА ДНЯ

“Каждый день - это особый дар от Бога. Вы никогда не сможете победить, кутаясь в рубище жалости к себе, а унылые причитания отпугнут любую возможность успеха. Больше не делайте этого. Вы заслуживаете лучшей участи.”

Ог Мандино

О проекте:

Связаться с нами

Пользовательское соглашение

Политика конфиденциальности

Поиск по сайту

Обратите внимание:

Задать вопрос психологу

Приглашаем психологов

Наши психологи

Отзывы о психологах

Словарь психологических терминов

© Психология счастливой жизни. Все права защищены.

При использовании материалов сайта активная ссылка на сайт psycabi.net обязательна.